Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihāra Vidyāloka

Oleh :

YM. Sri Paññavaro Mahathera

YM. Jotidhammo Mahathera

YM. Bhikkhu Saccadhammo

Kumpulan Ceramah
Dhammaclass Masa Vassa
Vihāra Vidyāloka

Disusun oleh : Upa. Sasanasena Seng Hansen
Upa. Adhisasano Andi Suwito

Ukuran buku jadi : 130x185 mm
Kertas cover : Art Cartoon 210 gram
isi : HVS 70 gram
Jumlah halaman : 52 halaman
Jenis Font : Freebooter
Myriad Pro
Rally
Bickham Script

Diterbitkan Oleh :

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Oktober 2007

Untuk Kalangan Sendiri

Daftar Isi

Pravacana Penerbit

Anathapindika, seorang milyuner pada zaman Sang Buddha, membangun Vihara Jetavana dengan indah. Ia membangun ruangan-ruangan untuk belajar, ruangan persembahan dana, perapian, gudang, kamar mandi, koridor, sumur, kolam, kamar-kamar dengan penghangat ruangan, paviliun-paviliun. Milyuner ini menghabiskan lima puluh empat kati kepingan emas untuk menyelesaikan bangunan di Vihara Jetavana. Sang Buddha berdiam di Vihara Jetavana ini selama sembilan belas masa musim hujan, masa vassa. Di Vihara Jetavana inilah Sang Buddha melewatkan sebagian besar masa hidup Beliau, dan di tempat ini pula Sang Buddha banyak membabarkan Dhamma Yang Mulia.

Zaman memang telah berlalu hingga telah mencapai 25 abad lebih terhitung sejak zaman Sang Buddha, akan tetapi para Bhikkhu masih tetap mencontoh apa yang dilakukan oleh sang Buddha sebagai teladan hidupnya yang baik serta menjalankan Vinaya sebagaimana yang telah digariskan oleh Sang Buddha dengan keteguhan pikiran yang mantap. Para bhikkhu menetap di Vihara selama masa musim penghujan atau yang lebih dikenal dengan masa Vassa.

Pada masa Vassa inilah, umat Buddha sering mengunjungi para bhikkhu yang menetap di Vihara dengan maksud untuk mempersembahkan dana makan dan kebutuhan bhikkhu. Selain itu, umat Buddha pun sering mengadakan pembahasan Dhamma bersama bhikkhu yang menetap di Vihara, karena masa Vassa merupakan salah satu waktu yang tepat bagi kita, para umat Buddha untuk lebih intensif lagi menambah pengetahuan kita tentang Dhamma dengan berdiskusi bersama bhikkhu.

Dengan adanya kesempatan baik ini, Vihãra Vidyãloka mengadakan Dhammaclass yang dilaksanakan sebagai wadah bagi para umat Buddha di Yogyakarta untuk berdiskusi atau membahas Dhamma selama tiga kali dalam satu periode masa Vassa di tahun 2007 ini bersama dengan tiga orang bhikkhu, yaitu : Y.M. Sri Paññavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera, Y.M. Saccadhammo.

Kami, Insight Vidyasena Production ; Bidang Produksi Buku, menyadur ceramah Dhamma yang sangat berharga ini dari bentuk audio (suara) yang kemudian kita tuangkan ke dalam bentuk tulisan. Kumpulan tulisan dalam buku ini merupakan ceramah Dhamma yang sangat berharga dan patut untuk dibaca serta dihayati bagi para pembaca sekalian.

Sebagai penutup, penerbit ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Y.M. Sri Paññavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera, Y.M. Saccadhammo selaku nara sumber, dan saudara Seng Hansen sebagai penyadur yang telah menyadur ceramah Dhamma dari file audio menjadi format tulisan. Tak lupa juga penerbit menghaturkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada para donatur, sang penyokong Dhamma, sebagai tonggak

penyangga bagi penerbitan buku-buku Dhamma yang sangat berharga ini.

Tidak lupa pula penerbit mengharapkan agar kita semua tetap menyangga perkembangan Buddha Dhamma di Indonesia agar tetap lestari dengan berdana. Jangan lupa bahwa dengan berdana berarti kita juga telah ikut memberikan sumbangsih yang cukup besar bagi perkembangan Buddha Dhamma di bumi Nusantara, Indonesia kita yang tercinta ini. Kritikan dan saran dari para pembaca akan selalu menjadi pecut dan masukan untuk kita agar dapat mengembangkan buku-buku Dhamma yang akan diterbitkan selanjutnya supaya menjadi lebih baik lagi. Terima kasih dan selamat membaca. Semoga semua makhluk, hidup berbahagia.

Insight Vidyasena Production

Bidang Produksi Buku

Andi Suwito

Manager Produksi Buku

Dewa dan Manusia

Disampaikan oleh Yang Mulia Sri Paññavaro Mahathera
Pada Dhammaclass Masa Vassa 8 September 2007 di Vihāra Vidyāloka Yogyakarta

Terdapat dua pandangan terhadap agama Buddha yang sering kita dengar dan kedua pandangan tersebut sama-sama tidak benar. Apakah kedua pandangan itu? Bagi yang belum pernah mengenal agama Buddha secara utuh, mereka akan memandang agama Buddha sebagai sebuah agama yang tidak sesuai lagi dengan kemajuan jaman – serba mistik, upacara yang tidak praktis dan terkesan rumit, apalagi kalau melihat perayaan Waisak dengan segala pernak-perniknya. Mistik, rumit, dan tidak sesuai dengan kemajuan jaman, itulah pandangan ekstrim pertama.

Akan tetapi anehnya, di lain pihak ada sebagian orang yang mempunyai pandangan seperti ini: "Oh, jangan dekat-dekat dengan agama Buddha. Mengapa? Karena agama Buddha itu adalah agama yang anti upacara. Kalau nanti kita dekat-dekat dengan agama Buddha, kita tidak boleh sembahyang kepada orang tua kita, tidak boleh ke kuburan, dilarang masuk klenteng, dan lain-lain. Apalagi kalau 'Theravada[1]". Nah, inilah pandangan ekstrim kedua.

---

[1] *Theravada atau disebut juga ajaran para sesepuh merupakan nama dari bentuk tertua ajaran Buddha Gotama yang berdasarkan kitab Tipitaka Pali*

Dua hal ini saling bertolak belakang. Yang satu menangkap *imej* bahwa citra agama Buddha sebagai agama yang terbelakang, ketinggalan jaman, serba mistik, hanya terdapat upacara-upacara yang bersifat takhayul; sedangkan di kutub yang lain melihat agama Buddha sebagai agama yang terlalu rasional, anti upacara, dan kaku. Melarang umatnya untuk bergaul dengan upacara-upacara agama lain sehingga terkadang juga dikatakan sok murni dan *imej* itu mereka temukan pada golongan dari tradisi Theravada. Apakah benar? Tentu *imej* seseorang tergantung dengan apa yang dia tangkap, apa yang dia tafsir. Seandainya mereka mau mengerti sedikit lebih dalam, mau mengenal ajaran guru agung kita dengan lebih proporsional, maka pandangan seperti itu tidak akan muncul. Pertalian dengan apa yang saya sampaikan di depan, sebenarnya ingin menyoroti satu hal yang tidak asing lagi bagi saudara-saudara yaitu mengenai dewa.

Apakah agama Buddha mengenal dewa? Dewa yang sudah menjadi bahasa Indonesia, sesungguhnya berasal dari bahasa Pali dan Sansekerta – *deva*[2], tapi dibaca dewa. Bagi kedua kutub itu tadi, kutub pertama yang mengatakan bahwa agama Buddha itu tidak sesuai dengan arus kemajuan jaman – yang menggunakan logika, berbicara dan berpikir sehat, *scientific*; agama Buddha dilihat sebagai agama yang tidak modern, ketinggalan, penuh dengan upacara, dan mereka akan mengatakan: "Oh tentu, di dalam agama Buddha dikenal dewa-dewa banyak sekali." Kutub itu tentu akan mengatakan bahwa di dalam agama Buddha pasti banyak dewa, banyak patung. Vihara sebagai tempat dewa-dewa dipuja, disembah, dan diminta permohonan. Tetapi di kutub lain mereka akan mengatakan bahwa

---

[2] *Secara harfiah berarti 'yang bersinar'. Merupakan makhluk yang menghuni alam surga*

agama Buddha tidak mengenal dewa. Agama Buddha adalah agama yang sangat rasional. Orang dilarang masuk ke klenteng. Siapa yang melarang, saudara-saudara? Tidak ada dewa-dewa disana, yang ada hanyalah logika-logika saja.

Nah baiklah, saya akan berusaha untuk meluruskan hal ini. Di dalam agama Buddha terdapat tiga pengertian dewa. Yang pertama adalah dewa yang disebut *sammuti deva.* Sulit bagi saya untuk menerjemahkan kata *sammuti deva* itu. Apa artinya sammuti dewa? Ungkapan dewa yang digunakan untuk menamai hal-hal yang istimewa di dalam keseharian kita. Misalnya kalau ada obat yang manjur sekali, orang akan mengatakan: 'Oh itu obat dewa'. Kalau ada senjata yang hebat, tombak panjang yang sekali tebas mampu menyapu pohon-pohon: 'Oh ini pusaka dewa, pedang dewa, tombak dewa'. Kalau orang luar biasa seperti bung Karno yang dulu ditembak lima kali namun luput, orang mengatakan: "Oh dia adalah manusia dewa". Raja-raja dalam literatur buddhis juga disebut dewa. Dewa dalam arti ungkapan yang dipakai dalam keseharian manusia untuk menamai hal-hal istimewa yang terjadi. Jadi bila ada kepala negara yang disebut sebagai dewa, maka dalam buddhis hal itu dibenarkan – dewa dalam konteks *sammuti deva.*

Pengertian dewa yang kedua adalah *opapatika deva*, artinya makhluk yang lahir secara spontan, tidak melalui kandungan, telur, atau lingkungan yang basah seperti amoeba. Tiba-tiba ada, meskipun sebetulnya ada sebabnya. Sebabnya adalah ada makhluk lain yang meninggal dan karmanya menyebabkan kelahiran di alam dewa, tetapi tidak melalui rahim seorang ibu, muncul begitu saja, dengan usia lebih panjang dibanding usia manusia, dan tidak

banyak menderita. Mungkin tidak perlu kuliah, tidak perlu bekerja karena tidak makan, tidak bernapas juga. Jadi kalau mau bermeditasi *anapanasati*[3] tidak akan bisa. Umurnya panjang, banyak senangnya, ada yang 50 tahun di sini baru sehari di alam dewa, ada yang 500 tahun di sini hanya sehari di sana.

Jadi agama Buddha mengenal - bhante, makhluk-makhluk seperti itu? Iya, mengenal makhluk-makhluk yang tak tampak itu. Dalam *Karaniyametta Sutta*[4] pun kita mengharapkan kebahagiaan semua makhluk yang tampak maupun yang tak tampak – semua makhluk, dan makhluk dewa ini pun banyak macamnya, dengan kualitas hidup yang berbeda-beda. Namun demikian para dewa tetap mengalami pelapukan. Apakah dewa-dewa tersebut sudah terbebas dari penderitaan? Oh belum, tetapi mereka banyak menikmati kebahagiaan, menerima buah karma baik yang sudah pernah ditanam sebelumnya, mengalami sedikit penderitaan, sehingga terkadang tidak ingat untuk berbuat baik lagi, terlalu senang, namun masih memiliki rasa iri hati, kebencian, keserakahan, dan kebodohan batin.

Tidak banyak berbeda dengan manusia, hanya fisiknya saja yang berbeda, rentang usianya yang berbeda. Namun seperti halnya manusia, mereka masih memiliki rasa iri hati, marah, mengalami perubahan, terkena ketidakkekalan, dapat melakukan hal-hal negatif, begitu pula hal-hal yang positif. Bagaimana makhluk-makhluk dapat terlahir di alam dewa ini, bhante? Mereka yang mempunyai mental

---

[3] *Merupakan latihan dasar dalam pengembangan perhatian dan kesadaran melalui pengamatan atas masuk keluarnya napas*

[4] *Sutta tentang cinta kasih yang harus dikembangkan. Sutta ini terdapat dalam Sutta Nipata*

dewa, walaupun fisiknya sebagai manusia. Merasa malu berbuat jahat, takut akan akibat perbuatan jahatnya, mengembangkan metta pada semua makhluk, mengharapkan semuanya berbahagia. Peduli pada mereka yang membutuhkan, kalau tidak bisa memberikan bantuan materi maka lakukan dengan pikiran – mengharapkan mereka bebas dari penderitaan, ikut simpati pada mereka yang maju, tidak marah, tidak iri hati. Dalam wujud keseharian, di dalam fenomena kehidupan bermasyarakat, mereka yang menolong dan mempunyai etika perilaku-sila yang baik, mereka akan terlahir di alam dewa. Tidak perlu meditasi. Cukup dana dan sila. Sila lahir dari mental malu berbuat jahat dan takut akan akibatnya. Dana lahir dari *metta* dan *karuna*. Sikap mental *hiri-otappa* dan *brahmavihara*[5] inilah dalam realita sehari-hari menjadi dana dan sila. Peduli pada mereka yang menderita dan mempunyai pengendalian diri.

Bagaimana – bhante, bisa kita pegang? Bagaimana supaya sikap tersebut tidak terlupa, tertutup oleh emosi yang negatif? Saya menggunakan emosi yang negatif untuk menerjemahkan *kilesa* (*defilements*, kekotoran batin). Mengapa sang Buddha menggunakan istilah kekotoran batin? Karena bila kotoran itu timbul seperti air yang sebelumnya mengendap, gelap, dan pada saat gelap kita tidak dapat membedakan baik ataupun buruk. Saat lampu ini mati semua, tidak ada secercah sinar, tidak dapat melihat apapun. Manusia siap melakukan apapun pada saat emosi naik. Oleh karena itu, cobalah menyegarkan kembali sel-sel motivasi – memotivasi dirinya sendiri, setidak-tidaknya dua kali sehari, pagi dan sore. Memotivasi tidak hanya kepada orang lain, tetapi yang lebih penting adalah

[5] *Brahmavihara adalah empat keadaan luhur, yaitu metta, karuna, mudita, dan upekkha*

memotivasi diri sendiri. Saat ini motivasi merupakan satu-satunya pilihan. Syukur bila usaha kita, nasehat kami para bhikkhu masih bermanfaat. Kalau tidak bhante? Kalau tidak biar!! Tidak jadi soal bagi saya, yang penting saya tidak (melakukan hal-hal negatif). Dengan motivasi itu kita akan meredam emosi negatif dan menyegarkan ingatan kita, keyakinan kita terhadap hukum karma, *hiri-ottapa*, *metta* dan *karuna*. Kata kuncinya adalah kalau orang lain tidak bisa ikut melakukan hal yang baik – biar – tetapi tidak untuk saya. Syukur bila kita bisa ikut mempengaruhi yang lain. Kalau dana dan sila ditambah meditasi – mencapai ketenangan yang luas, kenikmatan yang bukan dari inderawi, bukan dari makan dan lain-lain; tenggelamnya kekotoran-kekotoran batin, tenang, lalu mencapai *jhana*, nah makhluk-makhluk bisa dilahirkan di alam dewa brahma. Bila tanpa meditasi, hanya menjaga diri dan menolong, maka akan terlahir di alam dewa-dewa kamaloka. Oh tentu kehidupannya jauh lebih menyenangkan dari kehidupan kita ini. Itulah opapatika dewa – makhluk yang mempunyai jasmani dan kondisi hidup yang berbeda dengan manusia, yang lahir tanpa melalui kandungan dan tanpa melalui telur. Meskipun usianya panjang dan penuh dengan kenikmatan, tetap hidupnya tidak kekal.

Pengertian dewa yang ketiga adalah *visudhi deva*. Mereka yang terbebas dari kekotoran batin, tidak hanya tenggelam sementara, tetapi sudah tidak ada lagi kotoran-kotoran batin yang tertinggal. Para arahat antara lain Buddha Gotama juga disebut sebagai visudhi dewa. Jadi kalau misalnya pada suatu ketika kita membaca buku-buku terbitan India, sang Buddha disebut juga sebagai dewa Buddha. Kalau pengertian saudara-saudara belum dilengkapi, saudara bisa marah dan berkata: 'Oh tidak!! Sang Buddha bukan dewa, tapi guru

para dewa dan manusia. Pada waktu sang Buddha bertemu dengan seorang pertapa yang bertanya apakah Beliau adalah brahma, dewa, gandhaba, atau manusia, Beliau menjawab semua itu: 'Tidak. Aku adalah guru'. Tapi kenapa disebut dewa Buddha?. Dalam artian opapatika dewa memang bukan. Buddha bukanlah opapatika dewa. Dalam artian sammuti dewa juga tidak. Tapi dalam artian visudhi dewa – yang telah suci dari kotoran-kotoran batin, tidak ada lagi dosa, lobha, moha, kilesa, kebencian, kekerasan meskipun kecil dan bisa disembunyikan rapi sekali – maka boleh disebut demikian. Salah satu arti dari *arahata* adalah mereka yang telah memotong kekotoran batin meskipun halus dan tersembunyi. Dan dalam hal ini Beliau boleh disebut visudhi dewa – dewa dalam artian yang bebas dari kekotoran batin.

Didalam pengertian Dhamma, guru agung kita juga pernah menjelaskan bahwa terdapat 4 tipe manusia.

(1) *manussa-tiracchano.* Manusia yang mempunyai mental binatang. Apakah mental yang seperti binatang itu? Dia tidak bisa membedakan yang baik dan yang buruk, perilaku yang berguna dan yang tidak berguna, moralitas tidak menjadi pertimbangan, etika tidak dijalankan. Bila saudara membaca koran, ada berita rel kereta api yang dipotong. Apakah dia manusia yang sesungguhnya? Jangan-jangan dia adalah manussa-tiracchano – manusia yang bermental binatang. Apakah dia tidak bisa membayangkan bagaimana nanti apabila kereta api lewat, orang-orang dapat meninggal akibat perbuatannya termasuk wanita dan anak-anak.

Dia tidak berpikir, dia seperti binatang. Dia tidak bisa lagi membedakan anak dan orang tua setelah emosinya meledak. Yah kadang-kadang kita juga menjadi manusia tiracchano, walau hanya beberapa saat saja. Meskipun tidak terus-menerus. Oleh karena itu kita harus terus mewaspadai sikap dan pikiran kita.

(2) *manussa-peto*. Peto/peta artinya setan yang selalu lapar, yang tidak pernah kenyang, tidak pernah merasa puas, tetapi menderita karena keinginannya tidak pernah terpenuhi. Kalau manusia yang bermental hewan itu lebih menonjol mohanya, kebodohan batin yang tidak bisa membedakan mana yang benar dan mana yang tidak benar; maka manussa-peto adalah manusia yang dikuasai keserakahan luar biasa. Mengapa rel kereta api itu dipotong? Yah, kalau ada ya saya potong. Dulu yang dicuri itu bantalan, sekarang tidak hanya bantalan tapi rel juga dipotong. Semua dilakukan hanya karena uang. Meski dia butuh sekali dia tidak peduli korban yang akan terjadi. Sekarang banyak bahkan di antara saudara-saudara kita yang hanya mau bergerak bila ada uang, beragama juga rajin kalau ada uang atau ada manfaat yang kita dapat seperti dikenal, terpandang, bisa menonjol di antara yang lain. Tapi kalau kita tidak dikenal, dipandang, maka kita menjadi malas. Materi, pujian, dikenal menjadi motivasi. Apakah begitu saudara? Inilah yang menjadi keprihatinan hampir seluruh pemuka agama.

Sekarang yang sudah berani menodong adalah anak SMP yang menodong anak SD. Sakunya diminta. Kalau tidak

diberi akan dipukul. Coba saudara, kalau anak SMP saja sudah berani merampok, lalu bagaimana moralitas bangsa ini. Dan terlebih lagi si penodong itu mengajak temannya. Bila temannya tidak mau ikut maka akan dipukuli. Suatu hari mereka tertangkap, dan temannya yang diajak ini yang menjadi korban bulan-bulanan massa. 'Lho kamu kok mau ikut? Lha kalau nggak ikut nanti dipukuli sama dia'. Ini bukan cerita karangan. Saya mendengar cerita ini dari orang. Anaknya ini diajak oleh teman-temannya merampok anak SD. Temannya itu – *Godfather*-nya itu, apakah manusia? Manusia sih manusia, tapi manusia peto. Mengapa dia melakukan hal itu? Jawabannya uang. Apakah mereka ini tidak beragama? Oh beragama. Tapi mungkin yang diajarkan hanya cara sembahyang aja, tapi lupa diajarkan cara untuk berbuat baik. Parittanya mungkin benar tapi berbuat baiknya tidak. Banyak kasus bila kita berbicara mengenai manusia peto. Saya menulis banyak kasus. Apakah sekarang ini sudah banyak masusia peto? Manusia ya fisiknya manusia. Bila difoto dengan sinar ultra atau infraret ya terlihat sebagai manusia. Ternyata memiliki fisik manusia. Dengan foto kita tidak bisa memotret mental kita – keserakahan kita, bahkan termasuk oleh agama.

(3) Jenis manusia yang ketiga adalah *manussa-manusso* – manusia yang benar-benar manusia. Apakah yang menjadi ukuran bagi kita untuk disebut sebagai manussa-manusso? Apakah yang menjadi atribut mental atau tanda-tanda mental yang tecermin dalam perilaku yang menunjukkan bahwa seseorang adalah manusia manusso – *manusia yang*

wajar. Manusia yang manusia adalah manusia yang tidak kenal membunuh, tidak kenal mencuri, membatasi hawa nafsunya, membatasi pembicaraan pada hal-hal yang baik dan berguna, serta tidak bermabuk-mabukan. Lima latihan berperilaku yang baik yang di dalam buddhis disebut *pancasila*[6]. Itulah yang membuat manusia layak disebut sebagai manusia. Memegang kelima sila ini sebagai latihan: jangan membunuh, jangan mencuri, jangan berbuat asusila, jangan berkata yang tidak benar, dan jangan bermabuk-mabukan adalah hal yang baik. Meskipun di agama lain tidak disebut pancasila, tetapi lima moralitas itu tetap diajarkan. Di buddhis dinamakan pancasila.

Apa arti kata sila? Arti harafiah pancasila adalah wajar. Orang yang mempunyai sila berarti adalah orang yang wajar. Orang yang tidak bersila adalah orang yang tidak wajar (*baca*: bukan manusia). Mungkin orang yang bermental setan atau orang yang bermental binatang. Dirinya tidak ingin diganggu apalagi dibunuh. Kalau dia membunuh seenaknya dia bukan orang yang bersila, dia tidak mempunyai sila. Dirinya membutuhkan barang-barang untuk mendukung hidupnya, tidak ingin barang-barang miliknya diambil orang lain atau dicuri. Kalau dia sendiri mau mencuri maka berarti dia tidak bersila, dia tidak wajar. Hawa nafsu memang menimbulkan kemelekatan, ketagihan, tetapi

---

[6] *Lima jenis peraturan kemoralan, yaitu bertekad untuk menghindari pembunuhan, menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan, menghindari perbuatan asusila, menghindari ucapan tidak benar, dan menghindari makanan/minuman yang menyebabkan lemahnya kesadaran*

dhamma mengajarkan bahwa raga – makan, minum, seks, dan lain sebagainya, bila dibatasi akan memberikan manfaat. Tidak dibiarkan larut begitu saja. Jadi bila saudara punya pasangan ya puaslah dengan pasangan anda itu. Berbeda dengan pasangannya akan menjadi tidak karuan. Memiliki pasangan tapi tidak sah juga akan menimbulkan masalah. Dan jika pasangannya dibegitukan oleh orang lain, maka dia akan merasa tidak senang.

'Oh saya setia kok bhante – setia selingkuh'. Fenomena itu memang ada tapi masyarakat akan menjauhinya. Tidak hanya hukum karma yang berjalan, tapi hukum sosial - hukum masyarakat juga dijalankan. Kita tidak ingin dibohongi, maka kalau kita membohongi, kita tidak wajar. Demikian juga untuk mabuk-mabukan. Tetapi sila tidak hanya itu. Secara umum sila adalah upaya untuk tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berbuat asusila, tidak berbohong, dan tidak bermabuk-mabukan. Namun ada *carita sila*. Carita sila itu sendiri bersifat kewajiban. Apakah kewajiban anak terhadap orang tua? Walau orang tua telah meninggal kita juga masih bisa melakukan kewajiban. Berbuat baik dan persembahkanlah perbuatan baik kita kepada orang tua yang sudah meninggal. Lakukan *patidana*. Apa kewajiban bhikkhu terhadap umat? Kewajiban bhikkhu adalah mengajarkan hal-hal yang baik agar umat tidak akan berbuat yang buruk. Sebaliknya apa kewajiban umat terhadap bhikkhu? Kewajiban umat kalau saudara sudah cocok dan berkomitmen menjadi umat Buddha, maka saudara punya kewajiban membantu kebutuhan sehari-hari

bhikkhu – tempat tinggal, pakaian, makanan, obat-obatan. Sila seperti itulah carita sila – sila yang berbentuk kewajiban untuk dilakukan. Pancasila seperti yang kita kenal adalah *varitta sila*. Varitta sila adalah norma yang mengajarkan kita untuk tidak melakukan perbuatan jahat. Tetapi sila yang mengharuskan anda melakukan sesuatu disebut carita sila.

Marilah kita mulai dari diri kita sendiri untuk tidak melakukan hal yang buruk dan melakukan kewajiban-kewajiban kita. Apalagi sekarang – histeria, iklim, *anomali* musim, musim yang kering, yang tidak menentu; apakah itu semua bencana alam? Ini semua terjadi akibat ulah kita. Kita semua memberikan sumbangsih. Panas bumi naik, tanah longsor, setiap sepuluh tahun, panas bumi naik 0,50. Jadi diperkirakan 25 tahun kemudian bila kita tidak berhati-hati maka panas bumi ini akan naik 30. Saudara jangan menganggap enteng 30. Panas badan saudara berapa? 370. Bila ditambah 3 derajat, waduh semaput anda saudara, sudah tidak ingat pacar, sudah tidak ingat kewajiban, pingsan. Sumber-sumber air mengering. Saya pernah mengundang pakar lingkungan dari UGM pada saat ulang tahun Vihara Dhammasundara. Beliau mengatakan tahun 1976 di Jogja terdapat sumber mata air 100 lebih, ironisnya 30 tahun kemudian sumber air di Jogja tersisa 2. Dan kalau gunung Merapi meletus, maka sumber mata air ini akan lenyap. Di abad 21 negara-negara tidak akan berperang hanya memperebutkan energi minyak, tetapi juga akan memperebutkan air. Setiap tahun ada 300.000 orang meninggal dunia karena persoalan air bersih. Jadi

sebetulnya setiap tahun terjadi tsunami. Kalau Jakarta banjir selama 2-3 hari, apa yang dikeluhkan oleh mereka? Jawabannya air bersih. Ironisnya air ada dimana-mana, tapi mereka tidak bisa minum karena tidak tersedia air bersih. Jadilah manusia yang wajar, yang konsen, yang peduli terhadap penderitaan dunia sekarang. Tahun ini mulai terasa histeria musim, anomali iklim, panas bumi naik, iklim tidak menentu, terjadi gelombang, banjir, badai, apa yang bisa kita lakukan? Banyak hal yang bisa kita lakukan bila kita mau melakukannya. Tapi kita tidak bisa melakukan apa-apa bila kita tidak memulainya. Hemat listrik pada saat tidak dipakai, matikanlah. Hemat AC, hemat air. Nanti kalau malam TV sampai menayangkan sinetronnya – sinetron semut; semalaman tidak dimatikan. Apakah baik untuk anda, untuk orang lain, untuk kepentingan banyak orang? Nanti membuang sampah seenaknya. Daerah yang tidak biasa banjir menjadi banjir. Tahun lalu saya baca koran. Gondomanan yang tidak biasa banjir, banjir. Pemerintah diprotes. Lha itu yang buang sampah anda sendiri kok, anda kebanjiran kemudian mengamuk. Itukan dari gelap menuju gelap. Menderita banjir itu gelap, tapi solusinya juga gelap. Solusinya adalah mengamuk, protes, marah-marah. Tidak mau berpikir apa sebabnya. Mengetahui sebab adalah salah satu hal yang bijak. Semua bisa kita lakukan dimulai dari diri kita sendiri. Korupsi dimana-mana – biar. Kalau kita tidak bisa ikut memperbaiki orang lain – biar, asal saya tidak. Dan itu pilihan kita satu-satunya saat ini. Kita ingin mengajak orang lain untuk mengerti dan melakukan hal-hal

yang baik dengan berbagai macam cara. Saya sebagai seorang bhikkhu kemana-mana dan melakukan diskusi lintas agama – berhasil atau tidak bhante? Semoga. Kalau tidak berhasil – biar, tapi yang jelas saya tidak melakukan hal-hal yang buruk. Satu-satunya pilihan kita sekarang adalah biar yang lain, tapi saya tidak akan melakukan hal-hal tercela. Bila tidak demikian, mana yang mau anda pilih?

(4) Jenis manusia yang keempat adalah manusia dewa, manussa-devo – manusia tetapi seperti dewa. Seperti apakah bhante manusia dewa itu? Dia adalah manusia yang mempunyai *hiri* dan *ottapa*, malu untuk berbuat buruk terhadap orang lain, terhadap anaknya, terhadap suaminya. Manusia yang wajar pun tidak termasuk kriteria manusia dewa bila tidak memiliki sikap hiri-ottapa. Tidak hanya perilakunya yang baik, memegang moral-etika, tetapi juga pikirannya baik. Dia malu pada perbuatan jahat dan takut pada akibat perbuatan jahat itu. Jadi meskipun ada kesempatan namun dia tidak akan melakukan perbuatan buruk. Ada suatu formula: T = K + N. Tindakan terjadi bila ada Kesempatan dan Niat. Kalau keduanya ada kesempatan dan niat, maka terjadilah kriminal. Nah, manusia dewa ini meskipun ada kesempatan, namun memiliki hati seperti dewa dan dia tidak akan menyolong. Bukannya tidak berbuat jahat karena tidak ada kesempatan, niat pun tidak ada. Niat baik itu bersumber dari hiri dan ottapa.

Moralitas lain dari seseorang yang disebut manusia dewa adalah *brahma vihara*. Sekolah minggu harus diajarkan

keempat brahmavihara ini, jangan diajarkan Kesunyataan Mulia. Ajarkanlah *metta, karuna, mudita,* dan *upekkha* – menganggap semuanya sebagai sahabat. Yang tidak dikenal pun dianggap sebagai sahabat. Metta itu sama dengan *maitri.* Maitri diadopsi sebagai kata mitra (sahabat). Menganggap mereka yang tidak dikenal, yang di luar, bahkan binatang-binatang pun sebagai sahabat. Menganggap semua makhluk sebagai sahabat. Musuh-musuh kita pun juga sahabat kita – sahabat yang sedang sinting, yang sedang sakit. Kalau sahabat kita sedang sakit, maka timbullah karuna. Begitu metta bertambah kental, maka rasa kasihan pun bertambah. Begitu mettanya bertambah, menganggap semuanya sebagai sahabat dengan sungguh-sungguh, meskipun dia tidak bisa menolong paling tidak dia akan merasa aduh ..., maka karuna otomatis akan bertambah. Kalau sahabat kita maju, mudita kita bertambah. Ikut senang, ikut bergembira. Tidak iri, tidak memfitnah. Kalau sudah menolong, membantu tapi tidak tertolong, dan kita tidak hanyut pada penderitaan, maka timbullah upekkha.

Kalau saudara sekalian mempunyai metta, karuna, mudita, dan upekkha, maka berarti hati anda, mental anda adalah mental dewa. Manusia memang bisa capek, lelah, tetapi mentalnya mental dewa. Setidak-tidaknya malu berbuat jahat dan takut menerima akibat perbuatan jahat itu. Jadi meskipun lahir sebagai manusia, besar sebagai manusia, belum tentu seseorang akan disebut sebagai manusia dewa.

Sekarang bhante bagaimana caranya membersihkan kotoran-kotoran? Caranya tak lain adalah berdana, peduli pada mereka yang menderita, mengendalikan perilaku, meditasinya dilanjutkan – tidak hanya mencari ketenangan, keheningan, kenyamanan, tetapi lebih dari itu yaitu agar kesadaran kita menjadi lebih tajam. Bila suatu saat pikiran kita sedang bosan, apa yang harus kita lakukan bhante? Kalau cara yang biasa ya pergi minum, ke restoran bareng teman-teman atau malah baca paritta keras-keras. Namun cara yang paling baik menurut meditasi, ya diperhatikan saja. Oh pikiranku lagi ngambek. Diperhatikan saja, diamat-amati, nanti akan hilang sendiri. Kita semua pernah mengalami situasi yang menjengkelkan, membosankan, menjemukan. Kita bisa mengalihkannya dengan berbagai macam cara. Nah sekarang kita mengatasi kebosanan kita dengan memperhatikannya menggunakan kesadaran. Kesadaran itulah meditasi lanjutan. Menggunakan kesadaran itulah kita bermeditasi. Tidak hanya *enjoy* dengan keheningan, kenyamanan, ketenangan.

Apa bisa bhante, untuk mengatasi itu kita duduk diam penuh kesadaran, terus kalau waktu digunakan apakah kesadaran akan habis bhante? Oh kesadaran akan tumbuh lagi. Untuk itulah kesadaran harus diasah. Sekarang kita meditasi, seminggu kemudian baru meditasi lagi. Sehari-hari kesadarannya tidak dipakai dan akhirnya hilang. Apalagi meditasi umat Buddha ini. Setahun sekali meditasi umat Buddha yang tepat waktu sampai detik-detiknya hanya pas meditasi menyambut detik-detik Waisak. Kesadaran ini tidak akan berkurang saudara-saudara. Sehari-hari dipakai malah akan bertambah dan bertambah. Kalau kekotoran batin diamati, bisa berkurang. Rasa bosan diamati, kebencian diamati, kemarahan

diamati, akhirnya kekotoran batin berkurang. Kalau kita buru-buru ke altar ke hadapan sang Buddha, memang hilang dendamnya, tetapi itu hanya ditekan, di-*press*, hilang di permukaan saja. Atau bila kita menyetel video, baca paritta keras-keras, atau malah keluar pergi restoran makan-makan. Intinya tidak membuat diri kita sampai membalas orang lain, tetapi dendam itu hanya ditekan saja. Entah itu dengan iman, dengan keyakinan, paritta, doa; dendam atau kebencian itu di-*press*. Apakah tidak bagus? Oh bagus tapi tidak menyelesaikan masalah. Pondasi dendam itu sendiri tidak berkurang, hanya ditekan. Kalau menggunakan cara vipassana: dendam muncul di pikiran, saya tidak mau ingat-ingat tapi kok tiba-tiba muncul, munculnya di vihara lagi, apa tidak takut dendam saya ini dengan Buddha? Oh si dendam tidak takut. Nah kita cukup sadari: Oh pikiranku lagi ingat dia, itu akan mengurangi kotoran, tidak melekat pada kotoran, tidak menyembunyikan kotoran, tetapi kotoran akan berkurang. Menguranginya bagaimana bhante? Yah diamati saja. Nah batin yang bersih itulah yang patut disebut sebagai visudhi deva – lebih dari sekedar makhluk dewa. Jadi saudara jangan marah pada diri sendiri kalau-kalau suatu saat timbul nafsu seksual, ingin makan, ingin mencuri, ingin nyolong; itu anda benci pada diri sendiri, marah pada diri sendiri. Lalu bagaimana bhante? Yah dibiarkan saja dan cukup disadari. Jangan takut kalau kotoran itu muncul. Takutlah kalau anda tidak menyadarinya, karena dengan tidak menyadari itulah bisa-bisa menjadi karma pikiran, perbuatan, dan ucapan. Kalau ada kesempatan dan niat jadilah perbuatan buruk. Nah sekarang kalau pikiran kotor itu muncul, tak usah marah, tak usah malu, siapa yang bisa baca pikiran saudara? Tidak ada. Jangan marah, malu, *under-estimate*: Saya ini banyak lemahnya – tidak

perlu menyalahkan diri sendiri. Cukup diketahui saja, disadari saja: apa sebabnya, dianalisa. Meditasi hanya memperhatikan dan dengan kekuatan perhatian itulah maka gejolak itu akan tenggelam. Anda membersihkan mental anda. Di buddhis menyesal tidak ada artinya. Perbuatan buruk di hadapan sang Buddha: Oh ampunilah saya sang Buddha, saya akan namakhara 100 kali. Semua itu akan percuma.

Oh ingatan dulu pernah berbuat buruk, itulah cara membersihkan mental kita. Anda mempunyai alat untuk membersihkan mental anda – rasa sedih dan kecewa, dengan memperhatikan, perhatikan dengan pasti dan seksama. Itulah cara membersihkan kekotoran batin. Untuk itu anda perlu mengasah kesadaran anda, perhatian anda. Mereka yang bersih batinnya itulah yang pantas disebut sebagai visudhi-deva. Jadi kubu yang mengatakan oh agama Buddha itu adalah agama yang mistik-mistik, ketinggalan jaman, percaya pada tahayul, banyak dewa di sana yang diminta macam-macam, dan lain-lain; dan di kubu lain mengatakan bahwa agama Buddha itu agama yang anti tradisi, anti kelenteng, isinya logika melulu, tidak mengenal dewa-dewa, kedua pandangan tersebut keliru. Dua pandangan yang salah dari kedua kubu yang ekstrim ini tidaklah benar. Agama Buddha memang mengenal dewa. Ada dewa yang dimaksud dalam kehidupan sehari-hari; ada dewa sebagai makhluk yang lahir secara spontan, usianya lebih panjang daripada usia manusia, kesenangan lebih banyak, tetapi tidak kekal; dan ada pula sebutan dewa pada mereka yang batinnya telah bebas dari kotoran-kotoran. Tetapi bhante apakah umat Buddha boleh meminta-minta pada dewa? Anda mau minta pada dewa yang mana? Dewa-dewa tidak kelihatan, diberi pun tidak tahu kok. Meminta tidak dilarang,

tetapi tidak ada gunanya saudara-saudara. Kalau anda percaya, yakin pada hukum sebab akibat, maka sikap meminta-minta itu akan kontradiktif. Semua terjadi karena ada kondisi, semua terjadi karena ada sebab. Tapi kalau anda membuang hukum karma nah itu baru cocok. Dunia ini terjadi karena ada yang mengatur, kita bisa dapat hadiah maupun hukuman, hukum karma tidak ada, maka sikap meminta-minta dapat diterapkan. Tapi kalau anda percaya pada hukum karma sebagai realita, maka tidak cocok bagi anda untuk meminta-minta. Anda akan menjadi tidak konsisten dengan keyakinan anda sendiri. Bagaimana anda bisa lulus dan mendapat gelar sarjana? Oh dengan belajar bhante. Anda yakin akan hal itu? Yakin bhante. Gelar itu bukan karena diberi oleh rektor kok. Namun anda yakin bahwa untuk menjadi sarjana itu maka kita perlu mengikuti proses perkuliahan secara bertahap. Tetapi anda meminta-minta *dispensasi* pada dekan, yah tidak cocok. Tidak akan lulus.

Perkara real tidak ada gunanya, secara psikologis mungkin ada gunanya. Kita boleh saja mempunyai harapan: semoga dengan kebaikan yang saya berikan, saya bisa berbahagia. Tapi tidak meminta-minta: Oh Buddha kasihanilah kami. Masalahnya bukan boleh atau tidak boleh, tapi sikap meminta-minta itu tidak cocok dengan hukum karma yang anda yakini. Kuliah itu yah bisa bikin lulus bisa tidak. Kuliah itu tidak ada gunanya. Yah itu adalah hal yang tidak sesuai dengan hukum karma.

Oleh karena itu sebagai penutup tidak benar kalau ada kubu yang mengatakan: oh umat Buddha itu benci sama tradisi, tidak boleh tabur bunga, masuk klenteng, dan lain sebagainya. Siapa yang melarang? Jadi kalau kita menghormat dewa boleh bhante?

Boleh. Kalau anda mau menghormat, hormatlah dengan tahu siapa yang dihormat. Menghormat orang tua kita, orang lain saja boleh menghormat. Tapi persoalannya sikap meminta-minta itu yang tidak ada gunanya. Bukan persoalan hormatnya. *Asevanã ca bãlãnam* – jangan bergaul dengan orang-orang dungu, itu sudah merupakan suatu berkah. Apalagi *panditãnañcã sevanã* – bergaul dengan para bijaksana, itu juga merupakan berkah. *Pãjã ca pãjaniyãnam* – menghormat yang patut dihormat. Kesemua itu adalah berkah utama. Kalau saudara menghormat namun saudara tidak mengerti, berarti tidak ada kearifan dari penghormatan saudara.

Karena saudara memiliki keyakinan bahwa terdapat sesuatu sebab, ada suatu kondisi, maka kewajiban kita bukanlah meminta melainkan menjaga, membuat sebab-sebab atau kondisi-kondisi itu sehingga keinginan kita tercapai. Contoh yang mudah: bila anda pusing, ada fenomena pusing dan itu ada sebabnya. Kewajiban kita bukan menghilangkan pusing itu. Kewajiban kita adalah menetralisir sebab-sebabnya sehingga pusingnya hilang. Dengan *wisdom* kita menyadari bahwa pusing ada sebabnya, sesuatu apakah karena ada pikiran, kurang tidur, kecapekan, maka barulah rasa pusing bisa diatasi. Saudara tidak cukup hanya ingin, ingin, dan ingin saja. Ingin ilmu, ingin kepandaian, semuanya itu tidak mungkin langsung ada. Kewajiban kita adalah melenyapkan kondisi, memelihara kondisi. Itulah wisdom.

Saya akan mengakhiri uraian ini dengan harapan semoga apa yang saya uraikan dapat menambah wawasan bagi saudara sekalian. Semoga mereka yang mempunyai pandangan yang salah bisa diluruskan.

Micchaditthi

Disampaikan oleh Yang Mulia Jotidhammo Mahathera
Pada Dhammaclass Masa Vassa 22 September 2007 di Vihāra Vidyāloka
Yogyakarta

Sering kali orang bertanya apakah yang dimaksud dengan *micchaditthi* atau pandangan keliru di dalam ajaran Buddha. Mengapa timbul pertanyaan semacam ini? Karena banyak orang yang sudah mendengar dan mengerti dari penjelasan-penjelasan mengenai apa yang disebut pandangan benar atau *sammaditthi* di dalam ajaran Buddha. Dan kemudian tentu orang bertanya-tanya bagaimana dengan pandangan tidak benar atau keliru dalam ajaran Buddha. Menarik sebenarnya kita membahas pandangan keliru dalam ajaran Buddha karena apabila kita sudah mengetahui mana yang keliru, maka kita akan menjadi tahu mana yang benar. Hanya saja tentu bila kita membicarakan pandangan keliru ini, berarti kita membicarakan hal-hal yang salah, yang tidak cocok, yang tidak sesuai dengan ajaran sang Buddha. Sehingga bisa jadi pandangan keliru ini menjadi pandangan yang umum terdapat dalam masyarakat. Memang banyak orang yang malah menyukai dan mengikuti pandangan-pandangan keliru ini sehingga orang tidak lagi menganggap pandangan keliru ini merupakan pandangan yang tidak sesuai dengan ajaran Buddha. Nah di sini bagi kita semua diperlukan kejelian, diperlukan kewaspadaan

sehingga kita semua tidak sampai menganggap pandangan yang ada di dalam diri kita sepenuhnya benar – karena apa yang kita anggap dan ikuti sebagai pandangan yang benar, belum tentu merupakan pandangan yang benar, tidak sesuai dengan apa yang sang Buddha ajarkan. Oleh karena itu kita semua juga perlu mengetahui mana yang keliru, jangan hanya mengetahui pandangan yang benar saja. Kalau mengetahui yang benar saja, bisa jadi pada suatu saat kita menjadi tidak waspada dengan hal-hal yang tidak benar. Nanti hal-hal yang tidak benar dianggap sebagai hal yang benar. Untuk itulah kita perlu mengetahui banyak hal-hal yang dianggap keliru, yang tidak benar sehingga kita menjadi lebih mantap mengenai hal-hal yang benar itu.

Di dalam agama Buddha juga diajarkan untuk membedakan mana yang benar dan mana yang tidak benar. Hal ini disebut sebagai suatu kebijaksanaan dan bisa dikatakan untuk mengikis serta melenyapkan *moha* – kegelapan batin. Kegelapan batin itu sendiri adalah bilamana orang tidak bisa membedakan mana yang benar dan mana yang tidak benar. Bisa jadi orang mengerti banyak hal yang benar, namun tidak mengerti mengenai hal yang tidak benar. Bahkan bisa jadi menganggap hal yang tidak benar itu sebagai hal yang benar. Jadilah dia orang yang gelap batin, yang moha karena dia tidak mengerti mana yang benar dan mana yang tidak benar. Mengapa bisa begitu bhante? Bisa jadi karena tradisi, sudah ada dari dulu dan sudah menjadi kebiasaan. Alhasil dianggap sebagai sesuatu yang benar. Atau bisa juga disebabkan karena kita belajar mengenai hal-hal yang tidak benar, jadi hal-hal yang tidak benar dianggap sebagai hal yang benar. Apalagi kita hidup di tengah-tengah masyarakat, di lingkungan kampus, di lingkungan saudara masing-

masing, pasti tentu sedikit banyak akan terpengaruh. Misalnya terdapat pengaruh dari teman-teman. Bisa jadi kita terpengaruh pandangan-pandangan yang tidak sesuai dengan apa yang sang Buddha ajarkan. Jadi mengetahui hal-hal yang keliru tentu saja ada gunanya ada manfaatnya karena begitu kita mengetahui hal yang keliru, diharapkan kita agar jangan keliru lagi. Jangan apabila sudah tahu keliru malah keliru lagi. Yah jangan begitu. Diharapkan kita semua bisa mengalami perubahan, mengubah pandangan keliru kita menjadi pandangan benar. Jangan sampai kekeliruan menyebar kemana-mana. Oleh karena itu micchaditthi ini perlu sekali untuk diketahui. Nah sekarang apa sih micchaditthi itu? Pandangan keliru itu seperti apa saja?

Terdapat sepuluh macam pandangan keliru. Kesepuluh macam pandangan keliru ini terdapat dalam kitab Digha Nikaya.

(1) Menolak kemanjuran perbuatan dana. Ini tentunya yang dimaksud adalah seseorang yang menganggap bahwa perbuatan berdana itu sebagai suatu perbuatan tidak bermanfaat, tidak berguna, *useless*. Bahkan terkadang berpikir untuk apa harus berdana? Ada juga yang beranggapan bahwa perbuatan berdana sebagai suatu perbuatan yang merugikan, menyebabkan penghasilan berkurang. Nah, oleh karena itu kita harus berhati-hati karena ini termasuk pandangan keliru. Pandangan bahwa perbuatan berdana akan membuat *tekor*, tidak berguna, tidak ada hasilnya. Yang dimaksudkan di sini adalah orang yang tidak menghargai perbuatan dana, dia menganggap perbuatan dana sebagai perbuatan yang tidak ada baiknya. Bila orang yang melihat

dari sisi baik-buruk saja, maka dia akan melihat dana sebagai suatu perbuatan yang tidak ada baiknya. Kekuatan berdana ini sebenarnya di dalam ajaran Buddha, kita tidak bisa melihat dari materi yang diberikan. Mengapa? Karena dalam ajaran Buddha tindakan berdana itu sendiri merupakan salah satu metode untuk mengurangi kekotoran-kekotoran batin. Mengurangi apa bhante? Keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. Berdana merupakan salah satu cara untuk mengurangi kekotoran-kekotoran batin. Jadi kalau kita tidak mau berdana, maka kita tidak melatih diri kita sendiri untuk mengurangi kekotoran-kekotoran batin yang ada dalam diri kita. Pada intinya berdana tidaklah tergantung pada besar-kecilnya materi yang diberikan. Yang penting di dalam buddhis adalah latihan untuk melepaskan sesuatu yang kita miliki. Pada saat melepas itulah kita berlatih – membiasakan. Dengan membiasakan melepas, kita melatih diri. Mengapa kita perlu melatih diri? Karena di dalam kehidupan kita sehari-hari pada umumnya kita tidak melepas, tetapi mencari dan mencari. Oleh karena itu bila tidak diimbangi dengan perbuatan melepas, hasrat mencari itu akan berkembang pesat sekali dan saking pesatnya yang namanya mencari itu akan menjadi sebab dari kekotoran-kekotoran batin. Dan itu semua pada akhirnya adalah apa yang dimaksud dengan penderitaan: rasa stres, cemas, takut, khawatir, was-was. Mengapa dia merasakan penderitaan itu bhante? Karena dia sudah mencari dengan *over*, kelewatan, kebablasan. Jadi berdana itu sebenarnya adalah usaha untuk mengimbangi perbuatan mencari – dengan

cara melepas. Sekali lagi bukan berarti kita tidak boleh mencari. Silakan saudara mencari. Kalau saudara sudah bekerja, silakan mencari uang untuk kebutuhan sehari-hari. Namun ingat, hal ini perlu diimbangi agar yang namanya mencari itu tidak merajalela, tetapi menjadi terkendali. Bila tidak dikendalikan, mencarinya akan merajalela dan tentu akan menyebabkan penderitaan. Artinya bisa saja tidak ada lagi urusan halal atau tidak, tetapi tabrak apapun. Menculik, merampok, menipu, apapun akan dia lakukan. Hal ini menjadi perbuatan mencari yang salah. Dan ini bisa dikurangi kalau kita berlatih untuk melepas. Kurangilah mencari, jangan sampai merajalela. Kalau mencarinya sudah merajalela seperti kita bukan manusia lagi, tidak punya belas kasihan, perhatian, *care*. Semua rasa kemanusiaan sudah tidak ada. Yang namanya orang mencari sudah kelewatan maka tidak akan ada lagi kasih sayang, kepedulian, dan lain sebagainya. Maka itu perlu diimbangi. Dengan berdana – melepas, kita jadi memiliki kesempatan untuk memberi cinta kasih, kepedulian kepada orang lain. Karena memberi adalah wujud cinta kasih, kepedulian, belas kasih pada orang lain. Bisa dikatakan hidup kita memberi ruang bagi cinta kasih, kepedulian, kasih sayang kepada orang lain. Tapi bila saudara tidak mau berdana, maka tidak ada ruang bagi saudara di situ. Yang ada hanya mencari untuk dirinya sendiri.

Jadi hati-hati, jangan sampai kita menolak kemanjuran dari perbuatan berdana ini, meskipun kita belum bisa berdana. Memberi itu ada bermacam-macam jenisnya, tidak selalu

berdana dalam wujud materi saja, namun juga bisa dalam wujud pengetahuan, perhatian, pengertian, maupun tenaga. Perhatian kita, kepedulian kita, belas kasih kita, tenaga kita, itupun juga termasuk dana. Dengan memberi ini maka kita dapat menumbuhkan kualitas mental yang baik juga.

(2) Menolak kemanjuran persembahan kepada orang suci. Nah di sini orang suci yang dimaksudkan tentu adalah *sotapatti*, *sakadagami*, *anagami*, dan *arahat*. Jadi orang-orang yang sudah mencapai kesucian. Memang kepada mereka itu sungguh luar biasa karena orang suci ini langka dan merupakan ladang yang subur. Jangan sampai kepada orang suci ini kita menolak atau berpaling. Biar bagaimanapun juga orang-orang suci ini mempunyai kualitas batin yang luar biasa. Mereka layak untuk mendapatkan perhatian. Kalau sampai kita menolak atau menganggap orang-orang suci ini tidak berharga, ini termasuk merupakan pandangan keliru.

(3) Menolak kemanjuran persembahan kepada orang yang berjasa. Sebenarnya orang yang dimaksud adalah sang Buddha sendiri. Orang yang paling berjasa adalah sang Tathagata itu sendiri. Jadi bila kita tidak menghargai sang Tathagata, maka ini merupakan pandangan keliru, pandangan yang tidak benar. Ini no 2 dan 3 memang ada keterkaitan. Kepada orang-orang suci berarti orang-orang yang mencapai tingkat kesucian, sedangkan kepada orang yang paling berjasa ini berarti adalah sang Buddha sendiri.

(4) Percaya bahwa karma, baik ataupun buruk, tidak menghasilkan akibat. Ini terkadang ada orang yang menganggap bahwa perbuatan baik dan buruk itu tidak ada akibatnya. Perbuatan baik atau buruk itu biasa-biasa saja, sama saja. Hati-hati, ini adalah pandangan keliru. Jadi kita anggap bahwa misalnya ketika saudara melakukan kebajikan, saudara akan menganggap perbuatan yang saudara lakukan sebagai perbuatan yang remeh. Sebaliknya bila saudara melakukan perbuatan buruk pun maka saudara akan bersikap biasa-biasa saja. Ini berbahaya karena orang tidak akan menghargai kebaikan. Sering kali orang seperti ini tidak peduli dengan apapun perbuatan yang dia lakukan. Bisa saja dia menyusahkan orang lain, mencelakakan orang lain, namun dia menganggap itu sebagai hal yang biasa-biasa saja. Ini pandangan keliru karena bila dia menyusahkan orang lain, menyakiti hati orang lain, itu semua berakibat karma buruk. Bila sudah menerima hasilnya baru terasa, baru sadar. Nah tentu jangan sampai kita menunggu saat kita menerima hasilnya. Jangan begitu, nanti kita sudah menderita dulu. Dicaci-maki orang, dimusuhi banyak orang baru mengetahui bahwa perbuatannya keliru. Jadi semua perbuatan itu ada akibatnya. Ada juga yang beranggapan bahwa kita susah, kita senang karena kebetulan, untung-untungan, tergantung sama dengan yang di atas, karena nasib atau takdir. Jadi sebegitu banyak pengertian semacam ini di tengah masyarakat. Di awal sudah saya katakan bahwa pandangan keliru ini bisa timbul akibat pengaruh pergaulan kita di tengah-tengah masyarakat. Kalau tidak

berhati-hati, maka kita akan dengan mudah terpengaruh. Susah senang itu nasib, ujian, wah kalau sudah begini susah. Nanti tidak ketemu dengan hukum Karma. Apakah karena kebetulan, untung-untungan, atau karena kehendak yang membuat hidup, atau mungkin karena nasib/ takdir. Ini semua tidak sesuai dengan pandangan buddhis. Mahasiswa pada umumnya dapat nilai buruk (E) kemudian akan menyalahkan dosennya. Berkata: "Ah, dosennya yang tidak punya kerjaan memberi nilai E." Wah, susah saya. Apa betul yang membuat nilai E adalah gara-gara dosennya. Hukum Karma menunjukkan bahwa apapun yang kita peroleh adalah akibat dari perbuatan kita sendiri. Jadi jangan mengatakan bahwa dosennya yang memberi nilai E. Mungkin karena si mahasiswa yang tidak mau kuliah, tidak mau belajar. Janganlah menyalahkan orang lain, jangan menyalahkan keadaan, kembalilah ke diri sendiri. Bila tidak, maka itu termasuk pandangan micchaditthi.

(5) Percaya bahwa dunia dalam bentuk kehidupan sekarang ini tidak ada. Di sini maksudnya bahwa yang namanya hidup sekarang ini dianggap sebagai sesuatu yang hampa – nihil. Artinya apa-apa yang kita lakukan adalah nihil, segala sesuatu yang kita lakukan itu hampa. Yang kita lakukan itu sebenarnya sesuatu yang tidak bisa dikatakan baik atau buruk. Baik atau buruk itu tidak ada di sana. Jadi apa yang ada di dalam kehidupan kita tidak ada. Saya harus menyampaikan hal ini agar jangan sampai kita mempunyai anggapan seperti ini. Jangan sampai melakukan tindakan bunuh diri. Seperti halnya orang melenyapkan nyawanya

sendiri maupun orang lain sebagai hal yang tidak apa-apa. Mengapa? Karena dia beranggapan bahwa mati dan hidup itu tidak ada bedanya sehingga dia dengan mudah sekali melakukan tindakan pembunuhan. Kadang-kadang orang menganggap bahwa bunuh diri itu disebabkan stress. Tetapi sebenarnya seseorang mengakhiri hidupnya sendiri karena dia tidak menghargai hidupnya. Karena orang tidak menghargai hidup itulah maka dia menjadi mudah melakukan hal-hal apa saja yang dia inginkan. Artinya di sini bila seseorang mau bunuh diri bisa, atau membunuh orang lain pun juga bisa. Hati-hati dengan anggapan: daripada kita menderita, lebih baik mati. Ini berarti dia memiliki gambaran bahwa hidup ini tidak ada bedanya dengan mati. Sekarang mati pun tidak apa-apa. Kan bedanya cuma waktunya saja. Pada akhirnya akan sama-sama mati. Sekarang mati umur 20 tahun, besok mati umur 50 tahun, bedanya cuma 30 tahun. Hati-hati saudara. Ini pandangan keliru. Karena sebenarnya beda waktu selama 30 tahun itu sangat berharga bagi kita untuk melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kualitas hidup kita.

(6) Percaya tidak ada keberadaan selanjutnya bagi makhluk-makhluk yang hidup sekarang ini. Ini berarti tidak mempercayai kelahiran kembali dan ini pun termasuk pandangan keliru. Meskipun sulit bagi kita untuk mengetahui tumimbal lahir atau kelahiran kembali, tetapi kehidupan ini memang seperti sebuah rangkaian. Sebagai contoh seperti rangkaian kereta api yang berjejer dan rangkaian itu bergerak cepat sekali. Meninggal – lahir

kembali, meninggal – lahir kembali. Ini adalah proses hidup. Jadi jangan sampai kita mempunyai pandangan bahwa tidak ada yang namanya kelahiran kembali. Pandangan semacam ini juga bisa menyebabkan seseorang menjadi semena-mena dalam menjalani hidup. "Ah tidak mau tahu besok jadi apa, ah tidak tahu kelahiran besok menjadi apa." Tidak peduli dengan apa yang akan terjadi di kemudian harinya. Padahal kelahiran kembali merupakan suatu hal yang sangat tidak bisa dihindari. Meskipun kita semua sulit untuk membuktikan, tetapi jangan sampai kita menolak. Penolakan berarti pandangan keliru. Meskipun kita sulit membuktikannya, cobalah membaca buku-buku mengenai kelahiran kembali. Mengapa kita tidak bisa mengetahui atau mengingat kelahiran kita di kehidupan yang lampau? Itu karena daya ingat kita. Bahkan walau saya bertanya pada saudara apakah saudara ingat 1 tahun yang lalu saudara sedang berbuat apa pada tanggal ini, jam ini, juga; saudara akan menjawab - lupa.

(7) Menolak kewajiban seseorang terhadap ibunya sendiri. Jangan sampai kita malah tidak menghargai ibu kita sendiri, atau bahkan tidak mengakui ibu kita. Kadang-kadang seseorang bisa berbuat hal yang tega seperti ini. Seperti cerita si Malin Kundang anak durhaka. Tetapi jaman sekarang pun juga ada yang seperti itu. Siapa tahu di desa ibunya miskin, anaknya kaya raya. Pandangan semacam ini berbahaya. Ini adalah pandangan keliru. Apalagi kalau ibunya sedang sakit-sakitan, wajahnya tidak secantik anaknya. Wah merasa gengsi bagi si anak untuk mengakui

bahwa itu ibunya. Ini pandangan keliru saudara-saudara. Apakah bisa bhante, orang berbuat tega seperti itu? Bisa! Mengapa? Karena orang mudah merasa gengsi, menganggap yang lain rendah. Hati-hati sama ibu kita sendiri. Jangan menghina beliau, meskipun sudah tua. Besok juga kita akan menjadi tua seperti orang tua kita saat ini. Memang sering kali orang tidak terbiasa dengan kondisi yang alami.

(8) Menolak kewajiban seseorang terhadap ayah dan ibunya sendiri. Ini sebenarnya yang dimaksud adalah kepada orang tua, sesuai dengan tulisan Bhante Dhammananda. Tapi mungkin yang dimaksud adalah ayahnya sendiri karena no 7 sudah dijelaskan mengenai ibunya. Terhadap ayah juga begitu. Hati-hati, jangan sampai apabila ayahnya sudah tua, jalannya sudah tertatih-tatih, kita menganggap tidak ada gunanya lagi, tidak ada penghormatan lagi. Kalau sampai kita menolak kewajiban terhadap ayah kita sendiri, ini termasuk pandangan keliru. Berarti dia tidak mengakui ayahnya sendiri. Ada cerita bahwa di Khmer, para pemuda didoktrinasi. Kemudian pemuda-pemuda ini disuruh mendoktrinasi orang tuanya juga. Kalau orang tuanya tidak mau ikut komunis, maka akan ditembak mati. Dan menurut mereka hal ini dianggap benar, sesuai dengan ideologinya. Ini tentunya jelek, karena menganggap orang tua tidak berharga. Sudah menjadi kewajiban bagi seorang anak untuk merawat orang tuanya.

(9) Percata bahwa makhluk-makhluk tidak dapat muncul secara spontan dalam hidup ini. Itu maksudnya bahwa

kita tidak mempercayai adanya kelahiran secara spontan. Memang yang namanya makhluk juga ada yang lahir dengan tubuh yang padat seperti manusia, namun ada juga yang tubuhnya tidak padat. Ini biasanya terlahir secara spontan, langsung lahir, tidak dari rahim, bayi, telur, tetapi spontan. Jadi langsung muncul dan kalau meninggal juga langsung lenyap. Tubuhnya tidak sama dengan tubuh manusia yang tersusun dari padatan dan cairan – ada udara, air, panas dan melalui proses tersendiri. Nah itulah yang membedakan tubuh kita dengan tubuh makhluk-makhluk. Sebenarnya yang dimaksud di sini adalah kelahiran selain di alam manusia.

(10) Menolak keberadaan guru-guru religius yang menyatakan kebijaksanaannya kepada dunia ini setelah mengalami kebenaran dari pengetahuan kesucian tertinggi sebagai hasil dari praktek religius yang tepat. Saya kira yang dimaksud adalah guru-guru yang telah mencapai tingkat kesucian atau guru-guru yang mempunyai kebijaksanaan yang luhur. Tentu mereka jangan sampai ditolak. Bila kita menolak guru-guru yang bijaksana ini, maka kita menjadi memiliki pandangan yang keliru karena guru-guru yang bijaksana ini mendapatkan kebijaksanaannya dari praktek yang tepat, dari pengetahuannya. Itulah yang membuat mereka mencapai kebijaksanaannya pada kehidupan ini. Bisa jadi mereka adalah guru-guru meditasi atau para bhikkhu yang mempunyai pengalaman baik dan berharga.

Lalu dari kesepuluh pandangan keliru ini terdapat sebuah kesimpulan dari Bhante Dhammananda: secara garis besar, pandangan-pandangan ini menyangkal kebenaran praktek-praktek kebajikan. Praktek religius dan kelakuan baik tidak berarti dan tanpa hasil yang tepat. Menerima pandangan-pandangan ini berarti kelahiran di alam menderita.

Jadi bisa dikatakan bahwa pandangan-pandangan ini memang pandangan-pandangan yang tidak mempunyai dasar untuk melihat yang namanya kebajikan. Kita tidak melihat adanya kebajikan. Kadang-kadang pandangan ini bukannya yang menolak, tetapi yang tidak bisa tahu, tidak melihat adanya kebajikan-kebajikan dalam hidup ini. Dan orang-orang yang mengikuti pandangan semacam ini, menurut Bhante Dhammananda akan terlahir di alam yang menderita. Mengapa demikian? Karena pandangan-pandangan itu akan membentuk tingkah laku seseorang. Tingkah lakunya yang keliru inilah yang membuat seseorang terlahir di alam menderita. Jadi selain kita mengetahui pandangan-pandangan benar, kita juga perlu mengetahui pandangan-pandangan keliru. Dengan demikian kita bisa menjadi *amoha* – tidak moha, tidak gelap batin. Dengan pengertian itulah, sebenarnya kita dapat membangun hidup kita, melakukan apa saja dalam hidup kita dengan mengetahui mana yang keliru dan mana yang benar. Terkadang kekeliruan sudah dianggap sebagai hal yang biasa. Namun kita harus bisa berubah. Menurut saya manusia itu pada dasarnya adalah makhluk yang *transformatif*, makhluk yang bisa berubah. Jadi bila ada kemauan, maka kita pasti bisa berubah. Kita manusia harus mengisi hidup ini dengan hal-hal yang sepatutnya. Ajaran Buddha sebenarnya sangat realistis, tidak perlu mempelajari sesuatu yang jauh-jauh. Mari kita

mengisi hidup ini dengan siap mengubah diri. Manusia tidak mau berubah, itu berarti manusia yang menyia-yiakan hidupnya sendiri. Untuk menjadi sepatutnya, maka ubahlah diri kita. Kewajaran kita itulah perubahan diri.

Referensi:

Treasure of the Dhamma, Sri Dhammananda, Buddhist Missionary Society

Puasa dalam Agama Buddha

Disampaikan oleh Yang Mulia Bhikkhu Saccadhammo
Pada Dhammaclass Masa Vassa 6 Oktober 2007 di Vihāra Vidyāloka Yogyakarta

Alkisah, suatu ketika seorang pendeta melakukan perjalanan jauh dengan menggunakan angkutan umum. Di tengah jalan, ada seorang wanita muda yang lengkap dengan pakaian mininya menyetop angkutan tersebut dan duduk persis di samping pendeta. Doa pertama dari pendeta tadi adalah, "Tuhan jauhkanlah hamba dari segala godaan."

Di sebuah tikungan tajam dan berbatu, angkutan umum itu bergoyang-goyang sehingga membuat sang gadis tadi ketakutan. Sebagai akibatnya, badan wanita tadi menyentuh badan sang pendeta. Kali ini, pendeta pun berdoa," Tuhan, kuatkanlah iman hambamu. Beberapa saat kemudian, jalan yang amat rusak membuat bis melompat-lompat secara amat menakutkan. Begitu menakutkannya sampai-sampai membuat sang gadis memeluk sang pendeta seerat-eratnya. Kali inipun sang pendeta berdoa lagi, "Tuhan, terjadilah apa yang menjadi kehendak-Mu."

Nafsu keinginan

Nafsu keinginan telah lama menjadi komando yang amat mengerikan dalam kehidupan manusia. Dikatakan komando mengerikan karena nafsu keinginan hanya memiliki daya untuk merusak. Agar keinginannya tercapai, ia tidak segan-segan menggunakan cara-cara yang jahat. Bila ada yang menghalang-halangi nafsunya, ia pun akan menempuh cara-cara yang kotor untuk melemahkan, bahkan bila perlu menghancurkan pihak-pihak yang menghalanginya. Kehadirannya terus-menerus meminta korban. Nafsu keinginan inilah yang menjangkiti mental para junta militer yang keji [di Myanmar].

Akar dari semua sikap mental ini adalah ketidaktahuan (*moha*) dan pengetahuan yang salah (*avijja*). Sikap mental ini kemudian melahirkan egoisme. Bila egoisme telah menguasai batin manusia, nafsu keinginan akan mendominasi pikirannya. Bila ini yang terjadi manusia akan menjadi budak keinginannya. Seorang akan terjangkit keinginan untuk terus berkuasa untuk terus-menerus menjadi pemimpin, dan lain-lain. Dalam tataran yang lebih luas, manusia tidak lagi sekedar mengusahakan apa yang dibutuhkan untuk kebahagiaan hidupnya, tetapi malah terjebak dalam usaha untuk terus-menerus memenuhi apa yang diinginkannya. Padahal kita tahu bahwa keinginan manusia tidak ada batasnya.

Ibarat kereta kuda

Kalau boleh dianalogikan, kehidupan manusia yang dikomando nafsu keinginan mirip dengan sebuah kereta yang ditarik oleh enam

kuda yang bernama indra-indra. Ditarik oleh kuda liar yang bernama mata, kuda liar yang bernama telinga, hidung, mulut, kulit, dan pikiran. Ada banyak orang yang membiarkan dirinya ditarik secara amat liar oleh mata, telinga, hidung, rasa, kulit dan pikiran.

Begitu melihat benda bagus, timbul nafsu keinginan untuk memilikinya. Ketika telinga mendengar berita buruk, reaksi buruk pun langsung bermunculan. Tatkala bertemu makanan enak, mulutpun minta dipuaskan. Kehidupan demikian amat mirip dengan kereta yang ditarik oleh enam kuda liar, berjalan amat cepat tetapi tanpa diimbangi dengan kusir yang pandai. Akhirnya, jadilah kehidupan manusia laksana sebuah kereta yang lari ke sana kemari tanpa tujuan. Alih-alih sampai ke tempat tujuan, malah akan jatuh ke dalam jurang.

Oleh karena itu, sudah saatnya kita belajar menjadi kusir untuk menjinakkan keenam kuda liar ini. Bukankah kereta kehidupan kita akan mencapai tujuan bila kita dapat menjadi kusir yang piawai mengendalikan kuda-kuda liar tersebut?

Mengendalikan diri

Sebenarnya tidak ada yang salah dengan mata, telinga, hidung, mulut, kulit dan pikiran. Indera-lndera ini hanyalah instrumen yang netral. Demikian juga tidak ada yang salah dengan kuda-kuda tersebut. Bila bisa dikendalikan, justru akan menjadi sahabat yang bermanfaat. Tidak ada yang salah juga dengan militer, sejauh itu tidak digunakan untuk kepentingan yang kotor. Jadi, semuanya tergantung bagaimana kita menggunakannya. Bila indera-indera ini digunakan untuk sesuatu yang baik maka akan mendatangkan

kedamaian dan kebahagiaan. Sebaliknya, bila indera-indera ini digunakan secara salah maka akan mendatangkan kegelisahan dan penderitaan. Demikian juga, bila kuda-kuda liar itu bisa dijinakkan dan dikendalikan maka akan membawa kita ke tempat tujuan. Sebaliknya, bila kita tidak sanggup menjadi kusir yang pandai maka kuda-kuda tersebut akan menyeret kita ke dalam jurang.

Oleh karena itu, diperlukan suatu cara untuk mengendalikan keinginan. Bagaimana cara mengendalikan keinginan? Tidak ada jalan lain selain latihan. Dalam konteks ini latihan adalah berpuasa. Berpuasa itu tidak lain adalah latihan pengendalian diri.

Makna puasa

Sebagaimana yang kita ketahui bahwa masyarakat Buddhis terdiri dari para rohaniawan (*Pabbajjita*) dan para perumah tangga/ umat awam (*Gharavasa*). Para rohaniawan mendisiplinkan kehidupannya dengan menjalankan 227 tata tertib. Sedangkan para perumah tangga/ umat awam mendisiplinkan hidupnya dengan menjalankan tata tertib (*Pancasila*).

Sesuai tekad yang sudah diambil, para rohaniawan akan menjalankan 227 tata tertib selama hidupnya. Dengan kata lain, para rohaniawan akan berpuasa selama hidupnya. Sementara umat awam yang menjalankan lima sila, pada saat-saat tertentu dianjurkan untuk melakukan latihan spiritual yang lebih tinggi (puasa) dengan menjalankan delapan sila (*Atthasila*). Secara tradisi para perumah tangga/ umat awam akan menjalankan latihan puasa (*Atthasila*) pada bulan gelap dan terang (tanggal 1 dan 15 penanggalan bulan kalender buddhis). Di beberapa tempat, para perumah tangga/ umat awam

juga menjalankan latihan ini pada tanggal 8 dan 23 (penanggalan bulan kalender buddhis). Disebutkan juga bahwa umat Buddha yang menjalankan latihan atthasila berarti sedang menjalankan *uposatha*, dan uposatha sering disinonimkan dengan kata *upavasa.*

Menilik kata puasa, banyak ahli bahasa memang menyatakan bahwa "puasa" berasal dari kata upavasa (bahasa Pali). Tidak bisa dipungkiri bahwa bangsa Indonesia pernah memeluk agama Buddha, dan menjadikannya sebagai agama negara (zaman Syailendra Majapahit) sehingga tidak bisa diragukan lagi bahwa kata puasa berasal dari kata upavasa. Sebagai contoh kita bisa menemukan banyaknya bahasa Pali atau Sansekerta yang diserap ke dalam bahasa Indonesia, misalnya: *suriya* menjadi surya, *vanita* menjadi wanita, *dighayu* menjadi dirgahayu, dan masih banyak lagi yang lainnya. Memang, kata puasa belakangan secara formal sudah digunakan oleh umat lslam ketika menjalankan ibadah di bulan ramadhan. Tetapi disebutkan juga bahwa kata puasa tidak ditemukan dalam kitab suci umat lslam. Yang ada dalam kitab suci umat lslam hanya kata *saung*, tentu pengertiannya mirip dengan kata puasa.

Masalahnya, istilah puasa dalam pengertian umum kita, diterjemahkan lebih sempit dibandingkan istilah upavasa (uposatha). Kata upavasa atau uposatha (dalam kamus bahasa Pali) memiliki arti lebih luas yaitu menghindari nafsu duniawi. Sedangkan, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah puasa memiliki arti yang lebih sempit yakni menghindari makan, minum dan sebagainya dengan sengaja (terutama bertalian dengan keagamaaan).

Adapun upavasa (uposatha atthasila) yang dijalankan oleh umat Buddha adalah:

1. Bertekad akan melatih diri menghindari pembunuhan makhluk hidup.
2. Bertekad akan melatih diri menghindari mengambil barang yang tidak diberikan.
3. Bertekad akan melatih diri menghindari berhubungan seks.
4. Bertekad akan melatih diri menghindari berbicara atau berucap yang tidak benar.
5. Bertekad akan melatih diri menghindari segala makanan dan minuman yang dapat melemahkan kesadaran.
6. Bertekad akan melatih diri menghindari makan setelah tengah hari.
7. Bertekad akan melatih diri menghindari menyanyi, menari, bermain musik, pergi melihat hiburan, memakai bunga-bungaan, wangi-wangian, serta alat-alat kosmetik yang bertujuan untuk memperindah/ mempercantik diri.
8. Bertekad akan melatih diri menghindari pemakaian tempat tidur dan tempat duduk yang mewah.

Kesimpulan

Bagaimanapun sulitnya, kita sama-sama memiliki kewajiban untuk mengendalikan diri (berpuasa). Bagi perumah tangga, tentu sangat berguna bila sungguh-sungguh mengendalikan diri dengan latihan uposatha atthasila. Mungkin saja, kita belum benar-benar mampu membebaskan batin kita dari nafsu keinginan. Tetapi dengan mengendalikan diri (menjalankan puasa) berarti kita sudah melemahkan nafsu keinginan.

Contoh sederhana saja, kita bisa memulai dari sektor makanan. Kita mengendalikan kuda liar yang bernama mulut (indera perasa) dengan makan secukupnya (sesuai dengan latihan atthasila). Seleksi jenisnya. Pengalaman para bijaksana bertutur, ketika nafsu keinginan dikendalikan (berpuasa) banyak persolan kehidupan kita akan berkurang. Setidaknya, dengan memulai dari sektor makanan, kita telah memilih cara hidup yang sehat. Tidak hanya fisik kita yang sehat, batinpun akan lebih sehat dari penyakit keserakahan dan ketamakan. Lebih jauh lagi kita mengendalikan indera-indera yang lain. Singkatnya, ketika kita sudah melatih diri dengan mengendalikan indera-indera kita, pada saat yang sama kita telah berusaha untuk lepas dari cengkaraman komando nafsu keinginan.

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA : 0372602072
BCA KCU Yogyakarta
a.n. Verry Chandra

atau

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
VP (Vidyāsenā Production)
08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

Nama : ________________________________

Alamat : ________________________________

Telp. ( ) ________________________________

HP ________________________________

Jumlah Dana Rp. ________________________________

Terbilang

____
____
____
____
____
____
____
____
____

☐ Tunai ☐ ATM Tanggal ______________

Buku ini dibagikan secara cuma-cuma. Silakan menghubungi kami, bila rekan seDhamma ingin memperolehnya selama persediaan masih ada.